

# ¡Es Tiempo!



Para Ayuda gratis Llame al

**1-800-QUIT-NOW**

**Alabama  
Tobacco  
Quitline**

**ADPH**  
Alabama Department of Public Health



Para ayuda gratis Llame al

**1-800-QUIT-NOW**

(1-800-784-8669)

Imaginase usted libre de tabaco

Evite lugares a donde esta tentado a usar tabaco

Remueva de su casa y carro todos los ceniceros y contenedor

Tome respiraciones profundas

Piense porque dejar de fumar

Preguntese a si mismo si necesita fumar/masticar tabaco ahorita?